

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN FUTSAL CLUB LATANSA
KOTA PEKANBARU**

Yulianto¹, Muhammad Sazeli Rifki²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The main problem when the writer makes observations and interviews with players is the number of players who pay less attention to dribbling techniques during futsal matches. This study aims to determine the effect of ball feeling and agility exercises on the ability to dribble the futsal players of Latansa club Pekanbaru City.

This type of research used is quasi-experimental design with design (One group Pre-Test and One-group Post-Test). The population in this study is the futsal players of the Latansa club Pekanbaru City with 23 people. The research sample consisted of 12 futsal club latansa kota Pekanbaru players taken by purposive sampling technique. The instrument to measure this research is the dribbling test from the test book and the measurement of physical education. The data analysis technique used is the t test at a significant level $\alpha = 0.05$.

Based on the results of the research carried out it can be concluded the following points. First, the use of training methods can be applied in training. Players participate in various training activities well and the data obtained are normally distributed. Then the hypothesis test is performed, where the results of the analysis of the hypothesis test $t_{count} (20.52) > t_{table} (2.20)$ at the significance level $\alpha = 0.05$ in a sample of 12 people, so it can be concluded. There is a significant effect of ball feeling and agility exercises on the ability to drive the futsal players in Pekanbaru City.

Keywords: Ball Feeling, Agility, Dribbling Ability

Abstrak

Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pemain adalah banyaknya pemain yang kurang memperhatikan teknik menggiring bola saat pertandingan futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan design rancangan (One group Pre-Test and One group Post-Test). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal klub latansa kota pekanbaru berjumlah 23 orang. Sampel penelitian berjumlah 12 pemain futsal klub latansa kota pekanbaru yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen untuk mengukur penelitian ini yakni tes menggiring bola dari buku tes dan pengukuran pendidikan jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.



Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal berikut. Pertama, penggunaan metode latihan dapat diterapkan dalam latihan. Pemain mengikuti berbagai aktivitas latihan dengan baik dan didapatkan data yang diperoleh berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dimana hasil dari analisis uji hipotesis $t_{hitung} (20,52) > t_{tabel} (2,20)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 12 orang, jadi dapat disimpulkan. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal kota pekanbaru.

Kata kunci: Ball Feeling, Agility, Kemampuan Menggiring Bola

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan kumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila dilakukan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam peraturan olahraga prestasi di Indonesia adalah futsal. Untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada olahraga futsal ada beberapa faktor penentu yaitu : eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, sarana dan prasarana,



keluarga, gizi dan pelatih selanjutnya faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi yang dimiliki pemain dapat mempengaruhi semangat atlet dalam mengikuti pertandingan maupun latihan yang diberikan, teknik, taktik dan mental.

Permainan futsal adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerjasama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain futsal, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Teknik dasar dalam olahraga futsal sangat berpengaruh penting sebagai fondasi awal bagi pemain. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain futsal. Menurut Justinus dalam Dani (2016:15) teknik dasar futsal ada 6 *Dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Kemampuan seseorang dalam menguasai bola dalam bergerak pada saat melakukan *dribbling*, sangat penting artinya dalam permainan sepakbola. Menurut Charlin (2011 : 45)

Menurut Justinus (2012:33), yang perlu diketahui dalam melakukan teknik *dribbling* yaitu: "1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, 2) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*, 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Menurut Herwin (2004: 25), tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula.

Berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola (Irianto, 2010: 135). Pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik baru dalam permainan futsal.



Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* adalah perasaan/kepekaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk menguasai bola. Pemain yang memiliki *ball feeling* yang baik maka dapat melakukan teknik-teknik dalam futsal dengan baik pula.

Kelincahan merupakan suatu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan menurut Irawadi (2014:189) “kelincahan merupakan gabungan dari 3 unsur kondisi fisik dasar yakni kekuatan, kecepatan dan kelentukan”. Kata “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata “*agility*” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan uraian diatas tujuan penelitian ini adalah : mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru.

Metode

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian eksperimen semu. “Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi eksperimen”. Sugiyono (2010:114).

Variabel penelitian ini terdiri dari latihan *Ball Feeling dan Agility* sebagai variabel bebas, Sedangkan Menggiring bola sebagai variabel terikat. Tujuannya adalah untuk menentukan ada tidaknya pengaruh perlakuan sebagai variabel bebas terhadap variabel terikat dengan sampel 12 orang.

Untuk mengambil data kemampuan menggiring bola di lakukan dengan cara tes *dribel*. Yang bersumber dari buku tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Pendeskripsian data dan uji persyaratan analisis pengujian hipotesis dalam



penelitian ini dapat diolah dengan menggunakan rumus *uji-t*. Sebelum melakukan *uji-t* maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Lilliefors*.

Hasil Penelitian

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola (menyatu dengan bola) sedangkan latihan *agility* yaitu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, baik tanpa bola maupaun membawa bola. *Treatment* yang diberikan kepada pemain yaitu berupa kedua latihan tersebut, yang disajikan secara bervariasi dan tidak monoton, memodifikasi bentuk latihan menjadi lebih menyenangkan, sehingga pemain yang mengikuti *treatment* selama 18 kali pertemuan akan terhindar dari kebosanan dan kejenuhan, melalui latihan *ball feeling* dan latihan *agility* (kelincahan) yang tentunya terprogram dengan baik untuk tujuan meningkatkan kemampuan menggiring bola, kualitas pemain yang masih kurang dalam kemampuan menggiring bola akan ada peningkatan dalam hal menggiring bola. Sebelumnya dilakukan distribusi frekuensi pada data awal (*pre-test*) dan akhir (*post-test*), untuk penyusunan data kedalam kelas-kelas tertentu. Selanjutnya dilakukannya uji normalitas untuk mengetahui kenormalan data. Uji normalitas yang digunakan dengan statistik **Uji *Lilliefors*** dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$ dan didapatkan data yang diperoleh berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dimana hasil dari analisis uji hipotesis $t_{hitung} (20,52) > t_{tabel} (2,20)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 12 orang, jadi dapat disimpulkan. Terdapat pengaruh



yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal kota pekanbaru.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut “Terdapat pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru”. Dibuktikan dengan data $t_{hitung} (20,52) > t_{tabel} (2,20)$ dan rata-rata (*pre-test*) 18,81 menjadi 15,32 (*post-test*).

Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk menggunakan latihan *ball feeling* dan *agility* sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru. Karena hasil penelitian ini telah dilakukan, bentuk latihan ini telah efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Hal ini berarti latihan *ball feeling* dan *agility* dapat dijadikan program tetap untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru.
2. Disarankan lagi untuk lebih memperhatikan lagi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola, seperti faktor kondisi fisik, faktor kesehatan, kemampuan psikis dan motivasi.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk melakukan penelitian pada wanita.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri dan Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar, Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, Dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur
- Bafirman. (2012) . *pembentukan kondisi fisik .padang . Bahan Ajar*
- Charlim. (2011). *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan



- Harsono (1996) The Effect Snake Jump Agility Ladder Drill Exercises Agility On SSB U-15 PTPN V. Joernal. Riau University
- Herwin. (2004). Keterampilan sepakbola dasar. Diktat. Yogyakarta
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Justinus Lhaksana. (2011) *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara
- Maidarman. (2012). *Ilmu Melatih Dasar*. Padang. FIK UNP
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan
- Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling Dalam Permainan Sepakbola..* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabet
- Suwirman. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang :UNP Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Tim Pengajar Sepakbola.(2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: FOKUSINDO MANDIRI
- Widiastuti. 2014. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

